

## **Mad med mere vol 1.**

### **Ovnbagt saltet laks med frisk pasta og sprød kålsalat.**

Vi var 11 i dag men portionen passer til 12, vi var unge og voksne, ingen mindre børn.

Jeg har ikke skrevet antal/stk/gram på de forskellige indkøb, se på opskrifterne, der er til 12 personer og tilpas det så til det antal, som du skal lave mad til. Du har helt sikkert også nogle af tingene i skabene.

#### **Indkøbsliste**

Laksefilet uden ben, skind ingen hindring

Frisk fuldkornspaste, vi spiste fettucine og tagliatelle

Flødeost med hvidløg og urter (den billige fra Netto er fin her)

Spidskål

Blomkål

Røde æbler med masser af smag

Bredbladet persille

Citron

Frisk spinat, gerne baby

Cherrytomater

Hvidløg

Rødløg

Fennikel

Porrer

Smagsneutral olie ell citronolie

Flagesalt

Nigella også kendt som Jomfru i det grønne

#### **Bagt laks.**

2 kg fersk laks

Fintrevet skal af 2 øko-citroner

Flagesalt og friskkværnet peber

2 fintsnittede fennikel

3 porrer

2 bakker cherrytomater

2 finthakkede rødløg

4 fed hvidløg

1 bdt persille

2 bægre flødeost med hvidløg og urter

Laksefileten lægges ovenpå det fintsnittede fennikel og ditto porrer i et ildfast fad eller bradepande. Portionen her kan fint ligge i en alm bradepande fra ovnen.

Drys rigeligt med flagesalt ud over laksen, ikke almindeligt salt men det gode i flager, drys mere på end du har lyst til og riv så citronskal i fine gryn henover.

Lad laksen stå på køkkenbordet i en halv times tid, mens du gør de andre ting klar.

Kværn lidt peber hen over lige inden den sættes i ovnen.

Bag laksen ved 200 i ca 15 min.

Den bagte laks skal toppes med en frisk blanding af cherrytomater og løg.

Skær tomaterne i kvarter og bland dem med virkelig finthakket rød- og hvidløg og vend det hele med lidt friskhakket persille.

Når laksen kommer ud af ovnen lægges der et par fede striber flødeost hen over den – jeg puttede det i en sprøjtepose – og oven på det kommes tomatblandingen.

Har du lidt spinat tilovers fra salaten, så kan det fint lægges hen langs siderne af fisken på serveringsfadet.

#### Sprød kålsalat.

1/2 spidskål

1 lille blomkål

2-3 røde æbler

Bredbladet persille

Nigella

Citronolie

Spidskål og blomkål snittes fint og æblerne skæres i små tern, den bredbladede persille hives af stilkene.

Blandes godt og dryppes med lidt citronolie og et par spsk nigellafrø drysses over.

Kog pastaen efter anvisning på pakken og server straks efter kogning sammen med den gode laks og den sprøde salat.

Velbekomme...